

Speisen ohne Opfer und Schmerz - erfreuen Gaumen und Herz!

Wussten Sie, dass eine abwechslungsreiche, vegane Ernährung sehr gesund ist? Sie enthält kein Cholesterin, ist praktisch frei von Laktose und enthält reichlich Vitamine und Mineralien.

Vegane Ernährung ist für alle Lebenslagen geeignet und hält selbst Leistungssportler gesund und fit! Bestes Beispiel ist der 6fache Ironman Dave Scott.



Der weltweite Anbau von Futter, für die in Massen gehaltenen Nutz-Tiere, ist der Hauptverursacher für die Rodung der Regenwälder. Zudem fordert er Anbauflächen, die den Welthunger in kürzester Zeit beseitigen könnten, wenn dort Menschen-Nahrung angebaut würde.

80% der Welt-Soja-Ernte landen im eiweißreichen Mastfutter in der Massentierhaltung von Nordamerika und der Europäischen Union. Weitere 10% werden zu Treibstoffen verarbeitet und 9% landen in Margarine. Nur etwa 1% wird für andere Soja-Lebensmittel-Erzeugnisse genutzt, wie bspw. Sojadrinks, Soja-Sahnen und Fleisch-Ersatz-Produkte.

Wo

<http://www.gundja.de>

Wann

Ausgabe 2
erstellt: 15.03.2011

Vegane Küche ist gesund, einfach und lecker!

Veganes Essen!



Kohlrabi-Kartoffel-Suppe
mit
Orangen und Dill

Kohlrabi-Kartoffel-Suppe

mit Orangen und Dill

Zutaten (für ca. 6 Portionen):

Für die Suppe:

- 1 Schmelzkohlrabi, mittel
- 3 Kartoffeln, groß
- 1 Zwiebel, groß
- 1 Portion Safran
- je 1 Msp. Koriander, Anis, Kreuzkümmel, Nelke
- 1 Lorbeerblatt
- 400 ml Kokosmilch
- 250 g Hafersahne (oder Sojasahne)
- ¾ l Orangensaft
- 1 l Gemüsebrühe
- ca. 100 g Alsan (vegane Reform-Margarine)
- ca. 100 g Olivenöl
- Salz, Pfeffer
-

Für die Einlage:

- 3 - 4 Karotten, möglichst schlanke
- 2 Zwiebeln
- 100 g Belugalinsen (kleine schwarze Linsen)
- 1 Bund Dill
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Linsen waschen und in ausreichend Wasser nach Packungsanweisung garen.

Die Kartoffeln schälen, würfeln und gerade bedeckt in Wasser garen. Den Kohlrabi schälen, würfeln, Zwiebel ebenso. Alles in reichlich Olivenöl und Alsan mit dem Lorbeerblatt bei niedriger Temperatur in einer beschichteten Kasserolle schmoren ohne zu bräunen, bis alles weich ist. Das Fett weitgehend abgießen und eine kleinen Kasserolle auffangen und zur Seite stellen. Anschließend den Safran zufügen und mind. 10 min. ruhen lassen. Erneut erhitzen, Koriander, Anis, Kreuzkümmel und Nelke zugeben.

Die Kartoffeln mit dem Kochwasser zu dem Kohlrabi geben, ca. ½ - ¾ l Orangensaft zugeben und aufkochen, salzen, pfeffern und weitere ca. 5 - 10 min. leise köcheln lassen.

Lorbeerblatt entfernen, Kokosmilch, Hafer- oder Sojasahne und etwas Gemüsebrühe zufügen und alles fein pürieren. Mit der Gemüsebrühe so weit verdünnen, bis die Suppe eine gute Konsistenz hat, es soll kein Brei sein! Evtl. noch etwas nachsalzen.

Inzwischen in der Kasserolle mit dem aufgefangenen Fett die geputzten und in Scheiben geschnittenen Karotten, sowie die gewürfelte Zwiebel dünsten, bis sie weich sind. Die abgetropften Linsen hineingeben, durchschwenken, pfeffern und salzen und von der Wärmestelle nehmen. Den frisch geschnittenen Dill unterheben.

Die Suppe in Tellern servieren und die Einlage jeweils in die Mitte geben.

Guten Appetit!